

高溫 ☀ 來襲

高血脂族群夏日保健這樣做

補水充足，避免血液過濃

少量多次喝水，可設定提醒

*心腎功能不佳者請依醫囑調整



天氣炎熱時
血脂代謝會變亂

運動避開高溫時段

建議清晨或傍晚活動



飲食清爽，少油少重口味

多蔬果，烹調以清蒸、涼拌為主



保持涼爽，主動避熱

穿戴涼爽防曬衣物；

早上10點到下午2點避免外出



按時服藥，不自行停藥

避免血脂波動，有不適請諮詢醫師



請做到
喝足水 少油膩
按時服藥

